ALCOOL-IN

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

CONSOMMATION EXCESSIVE EN SOIRÉE

Par Profil supprimé Posté le 20/07/2015 à 16h47

Bonjour, je suis un homme de 26 ans et je consomme de l'alcool en soirée depuis une dizaine d'années. Les premières années, je finissais assez souvent par vomir (comme les amis avec lesquels je passais mes soirées), puis à aller me coucher. A cet âge, ma consommation ne posait pas de réel problème puisque quelques verres suffisaient à me mettre dans cet état. Et puis, en grandissant, j'ai de plus en plus supporté l'alcool et j'en ingurgitais plus dans une même soirée. Au fil du temps, ma consommation a augmenté, augmentant de fait les trous de mémoire, les chutes et les comportements inappropriés. A 26 ans, cela fait déja quelques temps que je sais que j'ai un problème. J'ai été consulter mon médecin, qui m'a donné quelques conseils que j'ai suivis... pendant un temps. J'ai du mal à m'arrêter en soirée, une fois commencée, la bouteille finit par être vide. Je suis toujours le dernier debout et le dernier à aller me coucher. J'ai déjà essayé plusieurs méthodes dont celle qui consiste à s'imposer un nombre fixe maximum de verres à boire. Cela marche un temps et je prends confiance en mes capacités à ne pas finir mal et j'augmente cette limite et...je finis mal.
J'ai envie que ça cesse, de passer à autre chose, d'aller de l'avant, pour moi et surtout pour mon amie qui va bientôt être à bout.

Je poste sur ce forum en espérant que des personnes qui sont ou ont été dans mon cas puissent échanger à ce sujet, proposer des solutions....

Merci de m'avoir lu.

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 20/07/2015 à 21h21

salut salut,

Alors je suis comme toi un gars qui buvait énormément sur une seule soirée le weekend . Impossible de me restreindre, j'ai carrément tenter l'abstinence totale après le dpérat de la personne qui buvait avec moi. Résultat, aucune rechute même si parfois le weekend quand je me retrouve seul c'est difficile.

Ce samedi, c'était le mariage d'une de mes filles, j'ai bu que du Perrier et de l'eau au vin d'honneur! et sur le repas juste 3 petits verres de vin et une coupe de champagne. résultat aucun soucis à me limiter.

J'avais une de mes grandes filles qui me surveillait mais elle n'a pas eu besoin d'intervenir.

Dans notre cas de figure, pour ceux donc qui boivent en excès, je ne vois que l'abstinence et éviter les sorties à risques et savoir dire non.

Je te souhaite bien du courage car ça risque d'être plus dur que moi pour arrêter vu que tu es dans l'âge des sorties entre potes. Evites les alcools forts et pense à boire de grands verres deau, ça ne choquera pas vu notre météo.

Profil supprimé - 21/07/2015 à 14h47

Salut, merci de m'avoir répondu.

Donc, de ton côté, tu a arreté de boire complètement pendant un temps et ensuite? Tu as progressivement réintégré un peu d'alcool du coup?
Personnellement, je n'ai pas de soucis quand je suis seul, ça ne me donne pas envie de boire, c'est l'effet groupe. Je ne bois pas non plus quand je dois rouler.

Dans un premier temps, je souhaite essayer de me restreindre. Dans ce cas, d'après ton anecdote du mariage, (Félicitations, d'ailleurs) tu préconiserais de ne pas prendre le premier verre dès le début, mais de le repousser pour mieux gérer peut-être?

Merci pour ton post, en tous cas!

Si d'autres ont des conseils, des témoignages, je suis preneur!

Merci.

Profil supprimé - 22/07/2015 à 14h04

zut je croyais t'avoir répondu , apparemment non.

J'ai pas bu durant plus de 5 semaines , et ce samedi vu l'évènement particulier, (le mariage donc), j'ai bu un tout petit peu: en gros le maximum raisonnable dans une même journée = 4 unités d'alcool. Et j'ai bu ça sur plus de 5 heures, car le repas était entre coupé d'animations et de danses.

Pour moi buveur excessif, c'est un peu une victoire, peut être dû à ma période d'abstinence et surement avec de la volonté. ^^

Oui il te faut absolument reculé le moment où tu vas boire, en prenant de l'eau ou autre boisson non alcoolisée et surtout toujours garder de l'eau à côté et en prendre bien sur.
Evites les alcools forts aussi, on dérape vite, préfère la qualité d'un bon vin/champagne ou autre à plein de saloperies trop fortes.

Il faut aussi modifier ses habitudes, éviter les situations à risques.

Pour moi ça a fonctionné.

Profil supprimé - 23/07/2015 à 14h20

Merci pour ces conseils. je mets tout ça en pratique ce week-end, mon frère fête son anniversaire (difficile de ne pas y aller). Je suis motivé, ça se passera bien. Je posterai pour te le confirmer.
Merci.